

Que penser de la naturopathie ?

Le Particulier Santé

Par Le Particulier

Publié le 28/03/2019 à 11:07



Cette médecine complémentaire mêle différentes pratiques naturelles dans le but d'encourager le corps à trouver lui-même le bien-être. Elle ne prétend pas guérir mais donner à chacun les clés pour prendre sa santé en main.

On les appelle des éducateurs de santé. Car, de fait, être et rester en bonne santé, cela s'apprend. Tels des coachs en hygiène de vie, les naturopathes délivrent à ceux qui les consultent des conseils avisés pour être au mieux de leur forme. « La naturopathie est avant tout une approche globale de l'être humain et de sa santé, décrit la Fédération française des écoles de naturopathie (Féna). Elle considère la personne comme un être unique au sein de son environnement et dans toutes ses dimensions, qu'elles soient biologiques, physiologiques, psychologiques ou émotionnelles. Pour la naturopathie, la santé se définit comme un équilibre à trouver et à maintenir entre tous ces éléments. Elle s'attache, dans un cadre préventif et d'éducation à la santé, à préserver cet équilibre grâce à une hygiène de vie adaptée. »

Pour y parvenir, la naturopathie s'appuie sur des techniques naturelles convenant le plus possible aux besoins, aux attentes et au mode de vie de chacun. « Nous sommes des généralistes des médecines non conventionnelles », résume Dominick Léaud-Zachoval, président de la Féna, directeur et cofondateur de l'École libre de naturopathie Æsculape. « Nous avons à notre disposition une grande boîte à outils dans laquelle nous piochons en fonction de la situation », poursuit celui qui a pratiqué la

naturopathie pendant 30 ans. L'alimentation, l'exercice physique et la gestion du stress et des émotions sont les trois piliers majeurs de la spécialité. Ils peuvent être complétés par une panoplie d'autres techniques naturelles.

Des moyens naturels

3 000 c'est le nombre approximatif de naturopathes installés aujourd'hui en France.

Source : Féna

Lors de la première visite chez un naturopathe, celui-ci effectue un bilan de vitalité. Pendant une heure à une heure et demie, il interroge le patient, passe en revue ses habitudes alimentaires, la façon dont il dort, s'enquiert de ses éventuels troubles. Cet entretien peut être complété par des examens : étude de l'iris, de la langue, du pouls, des cheveux, des ongles... Le naturopathe a alors une vision globale de l'individu. « Nous étudions la personne de manière holistique », explique Anne-Victoria Fargepallet, naturopathe et énergéticienne, présidente de l'Association pour la promotion de l'hygiène vitale et de la naturopathie (APHN). « Ses différents corps - vital, spirituel et psychologique - doivent être connectés. Nous voyons tout de suite si une personne a de l'énergie vitale ou pas. Si elle n'a pas assez de vitalité, le corps ne peut pas s'autoguérir », poursuit-elle. C'est là le but de la naturopathie : aider l'organisme à guérir de lui-même, par des moyens exclusivement naturels. Une fois l'état des lieux accompli, le naturopathe délivre ses conseils, opte pour les techniques qui lui semblent le mieux correspondre au patient, le tout dans une optique de prévention.

La boîte à outils du naturopathe

Les thérapeutes se servent de plusieurs méthodes naturelles pour répondre aux besoins des patients. Chacune est mise en œuvre de façon personnalisée.

→ 3 techniques incontournables

- L'alimentation

Complète, biologique, saine et équilibrée, elle apporte à l'organisme ce dont il a besoin en lui évitant les surcharges toxiques.

- L'exercice adapté

Mettre le corps en mouvement est essentiel à un bon équilibre physique et nerveux.

- La gestion du stress et des émotions

La psychologie, la sophrologie ou encore la méditation de pleine conscience aident à lever les éventuels blocages.

et

→ 8 techniques complémentaires

- L'hydrologie

Utilisation de l'eau chaude ou froide, en interne ou en externe, en douches, bains, thalassothérapies...

- La respiration

Yoga, qi gong, Bol d'air Jacquier...

- Les massages non médicaux.
- Les techniques réflexes

Réflexologie (pied, oreille, nez), shiatsu...

- La phytologie : utilisation des plantes.
- L'aromathérapie : utilisation des huiles essentielles.
- Les techniques énergétiques : magnétisme, recours aux aimants.
- Les techniques vibratoires : utilisation des couleurs, des rayonnements solaires, de la musique...

Pas de prescriptions, des explications

N'étant pas un médecin, le naturopathe ne pose pas de diagnostic. « Nous ne faisons ni prescription ni ordonnances. Nous donnons des explications », précise Dominick Léaud-Zachoval. « Nous ne soignons pas, nous sommes là pour faire retrouver la santé, ajoute, de son côté, Anne-Victoria Fargepallet. Le naturopathe ne pratique pas la biothérapie, qui consiste à faire disparaître un symptôme avec des médicaments naturels, comme le charbon, par exemple, lorsque vous avez mal au ventre. Il va plutôt rechercher les causes des problèmes et donner des conseils. L'idée est de réformer l'hygiène de vie, sans l'aide de compléments alimentaires. Si vous avez besoin de bêta-carotène, mangez des carottes, pas des compléments ! », complète Anne-Victoria Fargepallet, auteure de 24 heures avec une naturopathe. « J'ai souvent remarqué, dans mon entourage amical et familial, puis lors de mes consultations, qu'il suffirait de quelques conseils, quelques changements d'hygiène de vie pour que la santé présente et future s'améliore », écrit-elle dans cet ouvrage. Parmi ces préconisations : des cures de revitalisation de 7 jours (pendant lesquelles des plantes ou des huiles essentielles peuvent également être recommandées en accompagnement), une bonne mastication des aliments (que l'on préférera bio), de la méditation... Des pratiques accessibles à tous, car la naturopathie s'adresse au plus grand nombre, jeune ou moins jeune, bien portant ou malade.

Choisir son thérapeute : la prudence s'impose

> Le déroulement de la séance

Comme le rappelle la Fédération française des écoles de naturopathie (Féna), le naturopathe ne pose pas de diagnostic, et ne prescrit pas de traitement médical. Il n'interrompt jamais un traitement médical, paramédical ou un suivi psychologique commencé par un professionnel de santé. Il ne manipule pas non plus physiquement les personnes, ne pratique aucun geste exploratoire ou chirurgical. Enfin, il ne doit pas dissuader d'aller consulter un médecin. Si tel est le cas, mieux vaut alors passer son chemin.

> Le prix

Le coût d'une séance varie de 50 à 120 €, notamment dans les grandes villes. Une fois le programme défini, le naturopathe revoit son patient de 3 à 4 fois par an, parfois une fois par an. « Le but du naturopathe, c'est de ne pas revoir ses clients ! », plaisante Dominick Léaud-Zachoval.

> La formation

Avant de se rendre chez un naturopathe, il est utile d'interroger le professionnel sur son cursus de formation. Un minimum de 1 200 heures de cours, suivies en présentiel et non pas à distance, est un prérequis. L'affiliation de son école à la Féna est un gage de sérieux. Pour se renseigner, il est aussi possible de consulter les annuaires de professionnels diplômés et certifiés de l'Organisation de la médecine naturelle et de l'éducation sanitaire (Omnes) et de l'Association pour la promotion de l'hygiène vitale et de la naturopathie (APHN).

Des conseils personnalisés

Dans les cabinets des naturopathes, cependant, tout le monde ne reçoit pas les mêmes conseils. Ceux-ci sont personnalisés et individualisés. Un jeûne, par exemple, n'est pas recommandé pour certains individus. Si une personne va bien, elle peut aller encore mieux avec des séances de naturopathie. Si elle souffre, elle peut se faire accompagner. La naturopathie s'entend comme un complément à la médecine allopathique (conventionnelle), et certainement pas comme une alternative. Le naturopathe qui chercherait à remplacer ou faire arrêter un traitement prescrit par un médecin est à fuir immédiatement. « La naturopathie entre dans le cadre de la médecine complémentaire », affirme le Dr Daniel Caroff, médecin généraliste et naturopathe, fondateur de l'Académie de naturopathie essentielle, un centre de formation à Obernai, en Alsace. « Il est important pour le naturopathe d'être en lien avec le médecin qui suit une personne. Il faut intégrer les naturopathes dans le corps des praticiens de santé », déclare-t-il.

Ailleurs dans le monde: une reconnaissance légale

En Allemagne, les « Heilpraktikers » bénéficient d'un statut reconnu et légal. En Suisse, les naturopathes exercent librement dans la quasi-totalité des cantons. Ils sont intégrés au parcours de soins et les complémentaires remboursent leurs prestations. Au Portugal, la naturopathie a été reconnue en 2003, avec 5 autres disciplines issues des médecines non conventionnelles. Les pays scandinaves et anglo-saxons accordent une grande liberté aux naturopathes. Outre-Atlantique, aux États-Unis, la profession de naturopathe est légalisée dans 13 États. Le Canada anglophone reconnaît aussi la discipline.

Le nombre de séances est généralement limité. La première est la plus longue, celles qui suivent durent, en moyenne, une heure. Leur rythme, une fois le programme enclenché, dépend de chacun, allant généralement d'une à 3 ou 4 par an. « La personne est alors autonome, explique Dominick Léaud-Zachoval. Elle sait ce qu'elle doit faire pour rester en bonne santé. »

Remboursement possible

Certaines mutuelles incluent dans leurs prestations une prise en charge des séances de naturopathie, dans le cadre de forfaits « bien-être » ou « médecine douce ». (Voir « La prise en charge des médecines douces »).

Les principales organisations professionnelles du secteur plaident pour une reconnaissance de leur discipline. Ce n'est pas encore le cas. Jusqu'à présent, il n'existe pas de preuves scientifiques de l'efficacité de la naturopathie. Cela n'empêche pas les Français de plébisciter cette discipline. Les recherches en ligne sur cette pratique ont été multipliées par quatre depuis 2013, d'après le dernier Baromètre santé PagesJaunes. Cette même année, les naturopathes ont décroché la troisième place des professions dont les recherches progressent le plus (+ 54 %), selon cette enquête. Du côté des praticiens, la naturopathie a aussi la cote : les écoles de formation font le plein et, chaque année, de nouveaux naturopathes s'installent. Le métier attire des personnes en reconversion. La profession n'étant pas réglementée, il convient de prendre plusieurs renseignements avant de pousser la porte d'un naturopathe. Chacun doit garder à l'esprit le précepte d'Hippocrate, dont la naturopathie se réclame : « Primum non nocere » (d'abord ne pas nuire).

À lire

> 24 h avec une naturopathe, les bons gestes au quotidien pour améliorer votre capital santé, Anne-Victoria Fargepallet-Chansigaud, Marie-Claire Éditions, 17,90 €.

Où se renseigner?

> Omnes Organisation de la médecine naturelle et de l'éducation sanitaire
07 61 31 19 81
omnes.fr

> Féna Fédération française des écoles de naturopathie
lafena.fr

> APHN Association pour la promotion de l'hygiène vitale et de la naturopathie
5, rue Marcel-Duchamp, 75013 Paris
06 85 58 54 11
aphn.fr